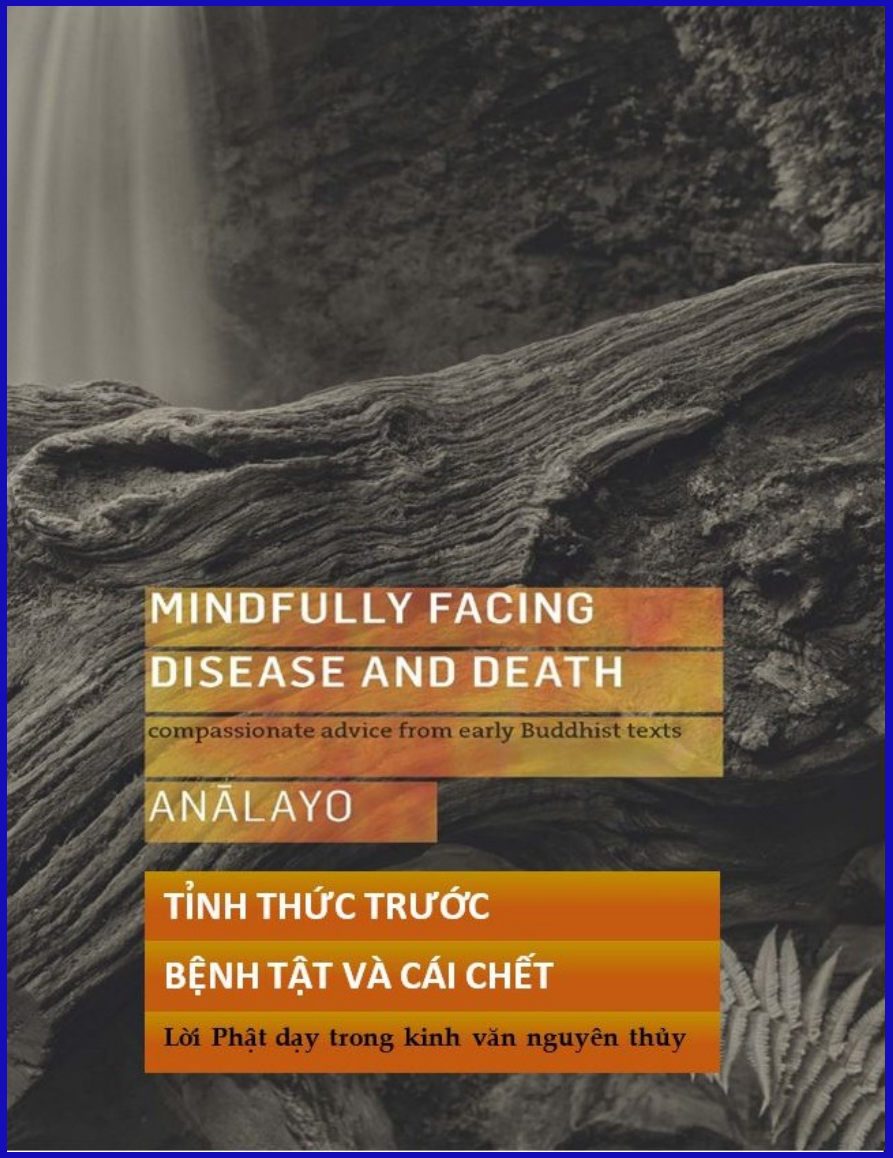
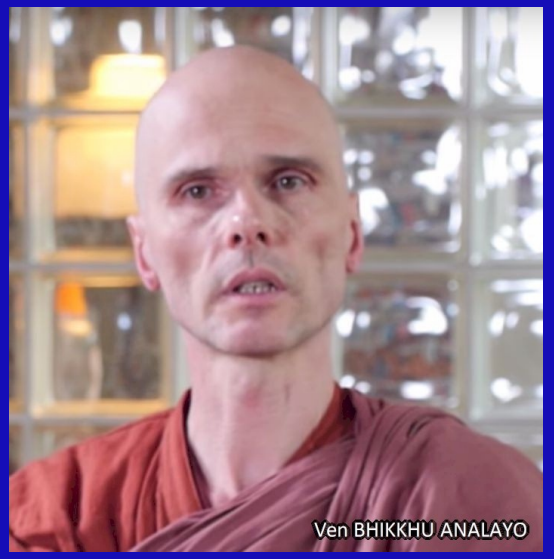
MƯỜI PHÁP QUÁN TƯỞNG

Hướng dẫn hành thiền

Bhikkhu Anālayo (2016)
Bình Anson dịch Việt (2019)


MINDFULLY FACING
DISEASE AND DEATH
compassionate advice from early Buddhist texts
ANĀLAYO
TỈNH THỨC TRƯỚC
BỆNH TẬT VÀ CÁI CHẾT
Lời Phật dạy trong kinh văn nguyên thủy


Ven BHIKKHU ANALAYO

Prof AMING TU

TỈNH THỨC TRƯỚC BỆNH TẬT VÀ CÁI CHẾT

Bhikkhu Analayo (2016)

Dẫn nhập

BỆNH TẬT

01 - Đức Phật như là một vị y sĩ vô thượng

02 - Thân bệnh và tâm khỏe

03 - Mũi tên của đau khổ

04 - Phẩm chất của bệnh nhân và y tá

05 - Tiềm năng chữa bệnh của các chi phần giác ngộ

06 - Giảm thiểu cơn đau trong tỉnh thức

07 - Chịu đựng cơn đau trong tỉnh thức

08 - Tỉnh thức đối mặt bệnh tật

09 - Không sợ hãi khi bị bệnh

10 - Liều thuốc nội quán

11 - Những lời dạy giải thoát từ một bệnh nhân

12 - Chương trình hành thiền chữa bệnh

(Kinh Girimānanda)

CÁI CHẾT

13 - Chết là điều tất nhiên

14 - Tự do tỉnh thức không buồn rầu

15 - Cận tử và các phạm trú

16 - Các hướng dẫn trước khi chết

17 - Không chấp thủ và bệnh bất trị mạt kỳ

18 - Lời khuyên về chăm sóc thoa dịu

19 - Chết trong tỉnh thức

20 - Tiềm năng giải thoát của cái chết

21 - Sức mạnh của nội quán lúc cận tử

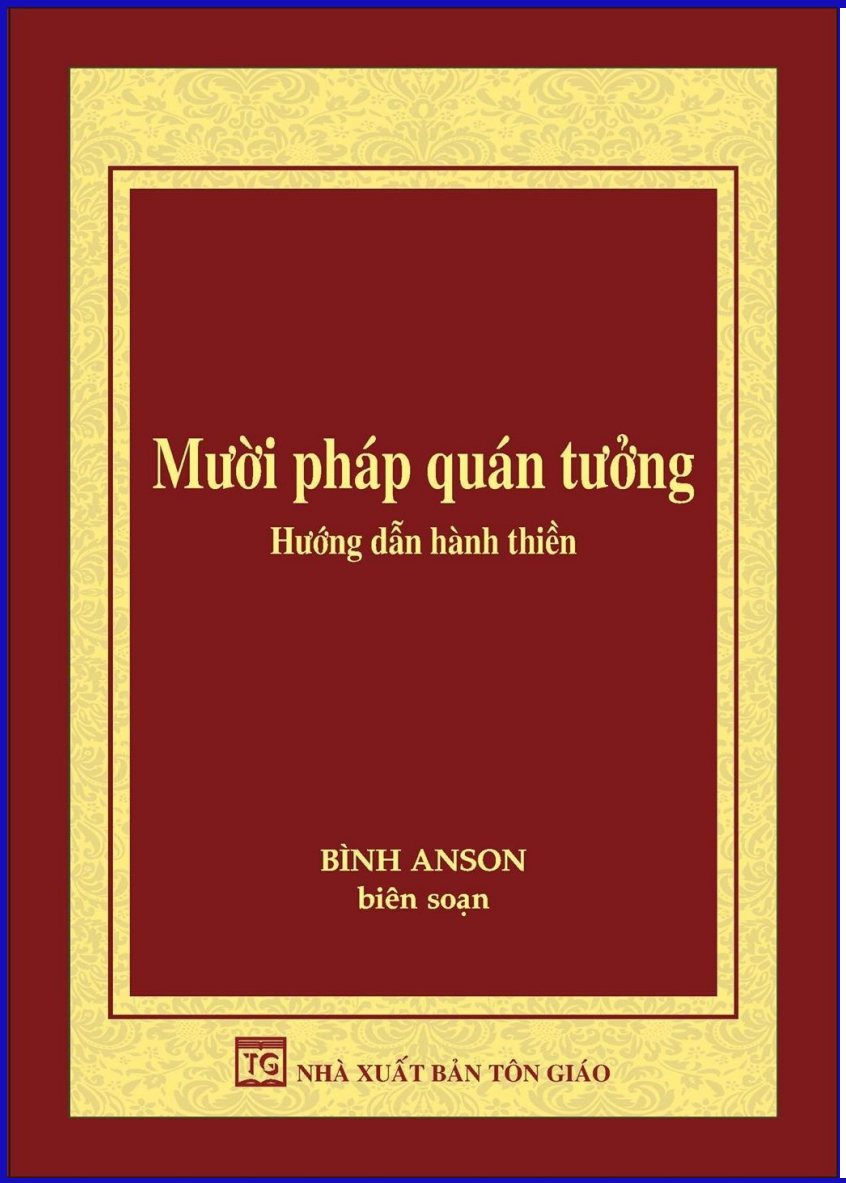
22 - Những lời cuối của một đệ tử cư sĩ thành đạt

23 - Trạng thái thiền của Đức Phật khi nhập diệt

24 - Quán tưởng về cái chết

KẾT LUẬN VÀ CÁC HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

KASHMIR
HIMACHAL PRADESH
Lahore
Pakistan
PUNJAB
UTTARAKHAND
HARYANA
New Delhi
नई दिल्ली
UTTAR PRADESH
RAJASTHAN
Jaipur
जयपुर
Luckhow
लखनऊ
Nepal
Kathmandu
काठमाडौं
TIBET
SIKKIM
Bhutan
ARUNACHAL PRADESH
ASSAM
NAGALAND
MEGHALAYA
BIHAR
MANIPUR
Bangladesh
TRIPURA
MIZORAM
JHARKHAND
WEST BENGAL
Kolkata
কলকাতা
India
GUJARAT
Ahmedabad
અમદાવાદ
Chhindwara
छिंदवाड़ा
Surat
ODISHA
MAHARASHTRA
Mumbai
मुंबई
TELANGANA
Hyderabad
హైదరాబాద్
GOA
KARNATAKA
ANDHRA PRADESH
Chennai
சென்னை
Mysuru
ಮೈಸೂರು
TAMIL NADU
Kochi
കൊച്ചി
KERALA
Sri Lanka
Colombo
Laccadive Sea
Bay of Bengal
Andaman Sea
Myanmar (Burma)
Naypyitaw
Chiang Mai
เทศบาลนคร
เชียงใหม่
Laos
Hanoi
Thailand
Bangkok
กรุงเทพมหานคร
Pattaya City
เมืองพัทยา
Vietnam
Cambodia
Ho Chi Minh City
Gulf of Thailand
Chengdu
成都市
SICHUAN
Chongqing
重庆
HENAN
HUBEI
GUIZHOU
HUNAN
YUNNAN
GUANGXI
GUANGDON
Macau
澳門
Hong K
香港
HAINAN
Paracel Islands
South China Sea
KEDAH
PENANG
TERENGGANU
PERAK
ACEH
Medan
Malaysia
Kuala Lumpur
Singapore
RIAU ISLANDS
Brunei
SARAWAK
RIAU
WEST SUMATRA
JAMBI
WEST KALIMANTAN
CENTRAL KALIMANTAN
Maldives



GIỚI THIỆU

Tập sách này được biên soạn dựa theo phần kết luận và hướng dẫn hành thiền trong cuốn *Mindfully Facing Disease and Death: Compassionate Advice from Early Buddhist Texts* (Tỉnh thức trước bệnh tật và cái chết: Lời khuyên từ bi trong kinh văn Phật giáo sơ kỳ), tác giả là Bhikkhu Anālayo, xuất bản năm 2016 và dựa theo các bài đàm luận chia sẻ Phật pháp của chúng tôi trong Room Phật giáo Nam truyền của mạng PalTalk do Tỳ-khưu Trí Đức chủ trì trong năm 2017 và 2019.

Mười pháp quán tưởng trình bày trong tập sách này dựa theo lời dạy của Đức Phật cho Trưởng lão Girimānanda đang lâm trọng bệnh, được ghi lại trong bài kinh số 60, chương Mười Pháp của Tăng chi bộ, tạng Pāli (AN 10.60). Bài kinh tương đương cũng được tìm thấy trong tạng Kanjur của Phật giáo Tây Tạng, là một trong số mười ba bản kinh được một vị tỳ-khưu Sri Lanka đem đến truyền bá ở Tây Tạng trong thế kỷ 14.

Thành kính xin tri ân Sư Trí Đức và Sư Anālayo. Xin hồi hướng những phước báu tạo được đến quý Sư, quý thầy tổ ân nhân, ông bà cha mẹ, thân nhân trong gia đình, bạn bè bốn phương, các thiện hữu trong nhóm ấn tống và quảng bá kinh sách, cùng chư thiên và mọi loài chúng sinh trong cõi ta-bà.

Bình Anson
Perth, Tây Úc, tháng 10-2019

MƯỜI PHÁP QUÁN TƯỞNG - Hướng dẫn hành thiền

Tỳ-khưu Anālayo (2016). Bình Anson trích dịch (2019)

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU
DẪN NHẬP

CÁC HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN CHO NGÀI GIRIMĀNANDA
1. Quán tưởng vô thường (năm uẩn)
2. Quán sáu căn và sáu trần là vô ngã
3. Quán bất tịnh
4. Tưởng nguy hại
5. Quán tưởng về sự từ bỏ
6. Tưởng ly tham
7. Tưởng đoạn diệt
8. Tưởng về không ưa thích đối với tất cả thế giới
9. Tưởng vô thường trong tất cả hành
10. Niệm hơi thở

TOÀN BỘ TIẾN TRÌNH THIỀN QUÁN

PHỤ ĐÍNH
KINH GIRIMĀNANDA, bản Pāli
KINH GIRIMĀNANDA, bản Tây Tạng

Mười pháp quán tưởng

Kinh Girimānanda (AN 10.6)

Binh Anson, 20/05/2017

1. Vô thường – 5 uẩn
2. Vô ngã – 6 căn, 6 trần
3. Bất tịnh – 32 bộ phận cơ thể
4. Nguy hiểm – Bệnh tật

5. Từ bỏ
- 5.1 Dục tâm
- 5.2 Sân tâm
- 5.3 Hại tâm
- 5.4 Ác tâm

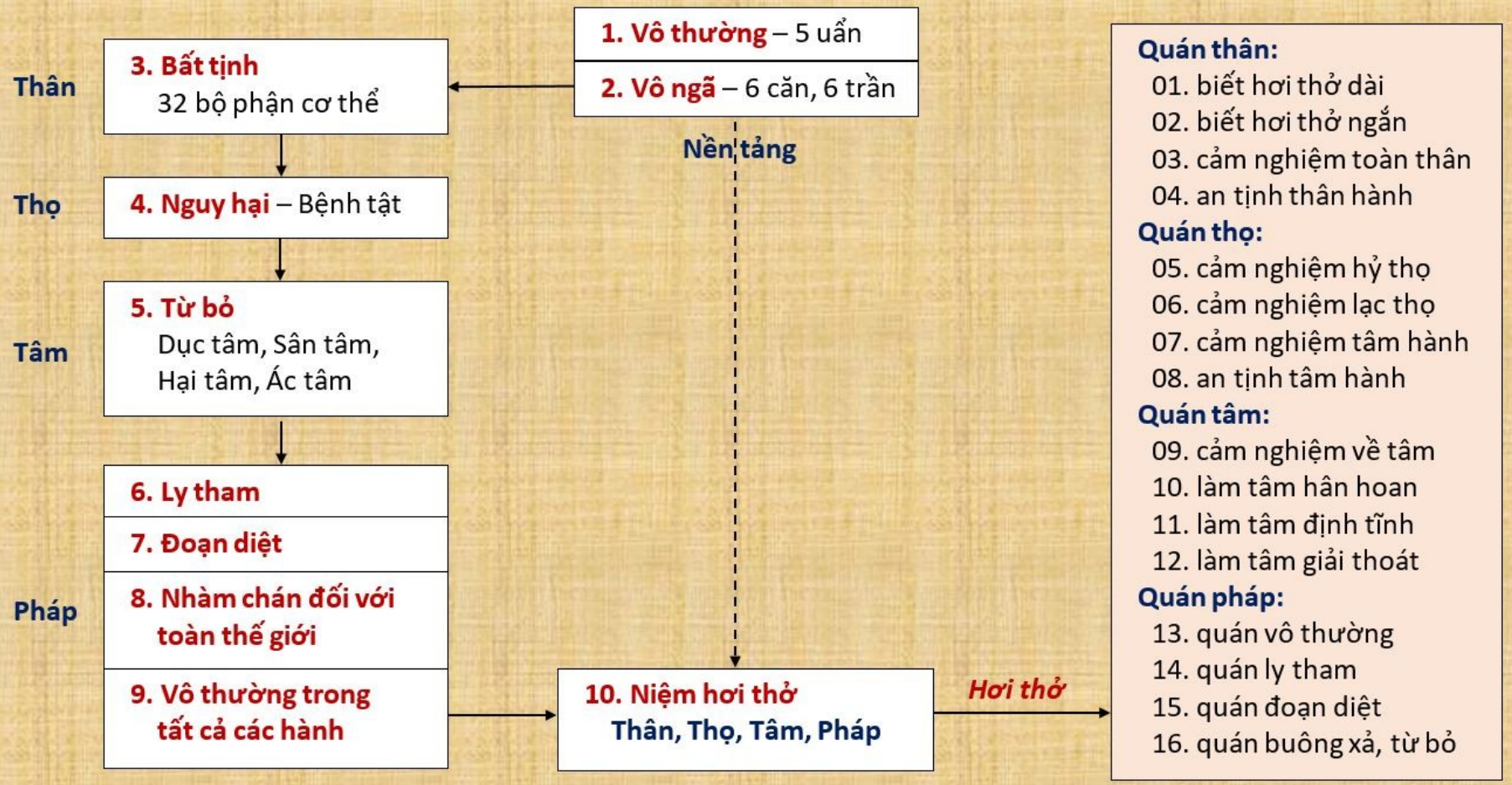
6. Ly tham
7. Đoạn diệt
8. Nhàm chán đối với toàn thế giới
9. Vô thường trong tất cả các hành

10. Niệm hơi thở
- 10.1 Thân (dài, ngắn, toàn thân, an tịnh thân)
- 10.2 Thọ (hỷ, lạc, tâm hành, an tịnh tâm)
- 10.3 Tâm (tâm, hân hoan, định tĩnh, giải thoát)
- 10.4 Pháp (vô thường, ly tham, đoạn diệt, từ bỏ)

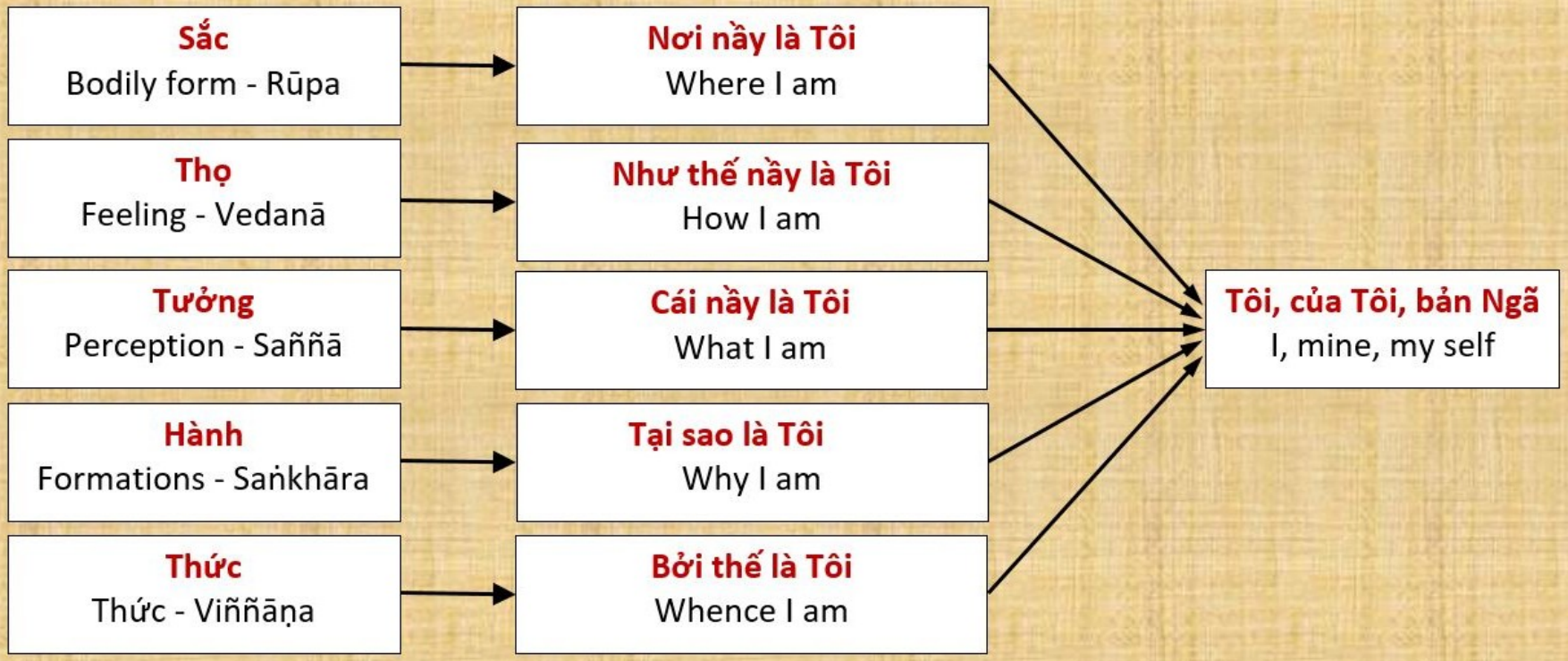
Liên hệ giữa mười pháp quán tưởng và bốn lập niệm

Bhikkhu Ānalayo, Mindfully facing disease and death (2017)

Binh Anson, 18-06-2017



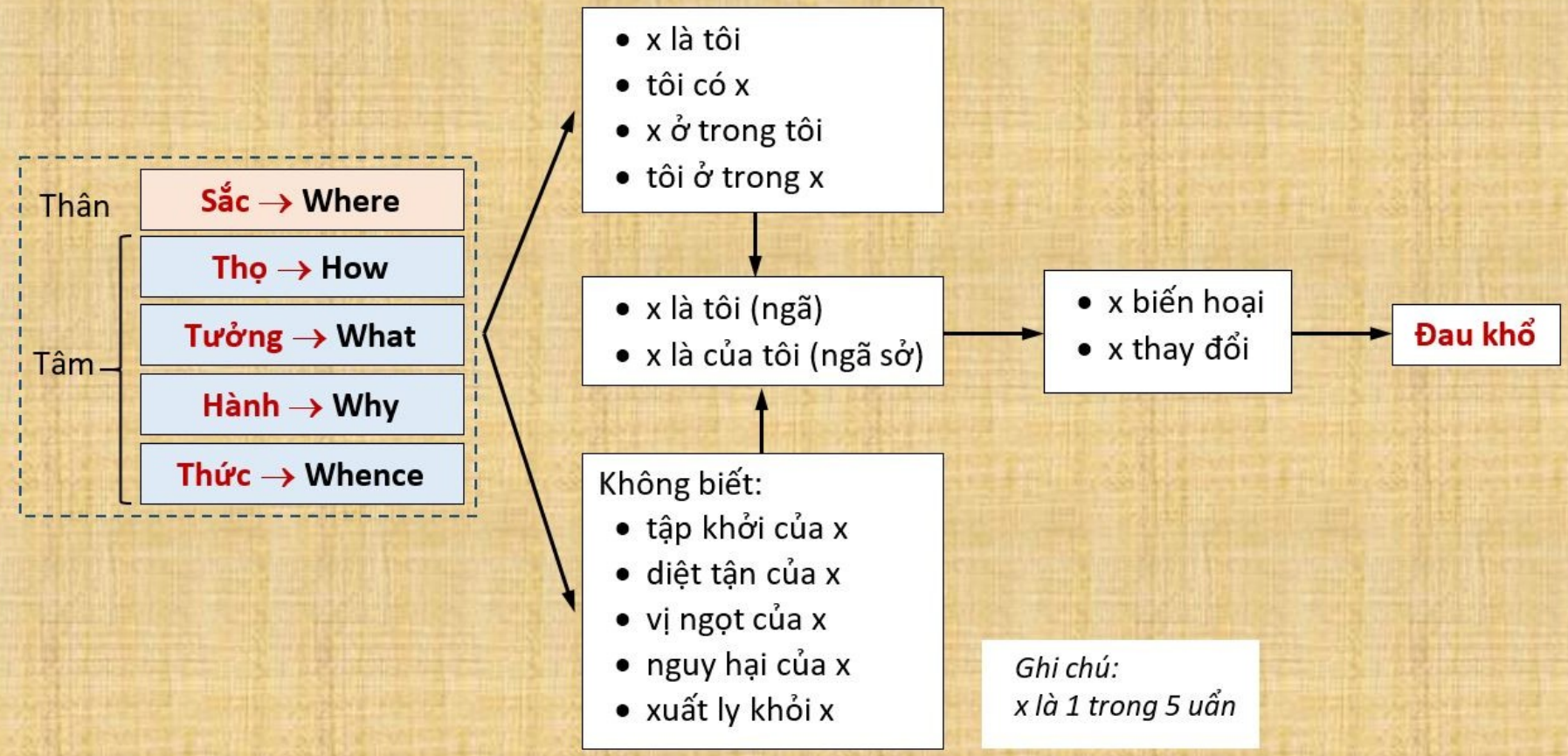
Chấp thủ vào 5 uẩn (ngũ thủ uẩn)
Five aggregates of clinging



Giải thích theo Bhikkhu Anālayo
(Bình Anson, 03/05/2017)

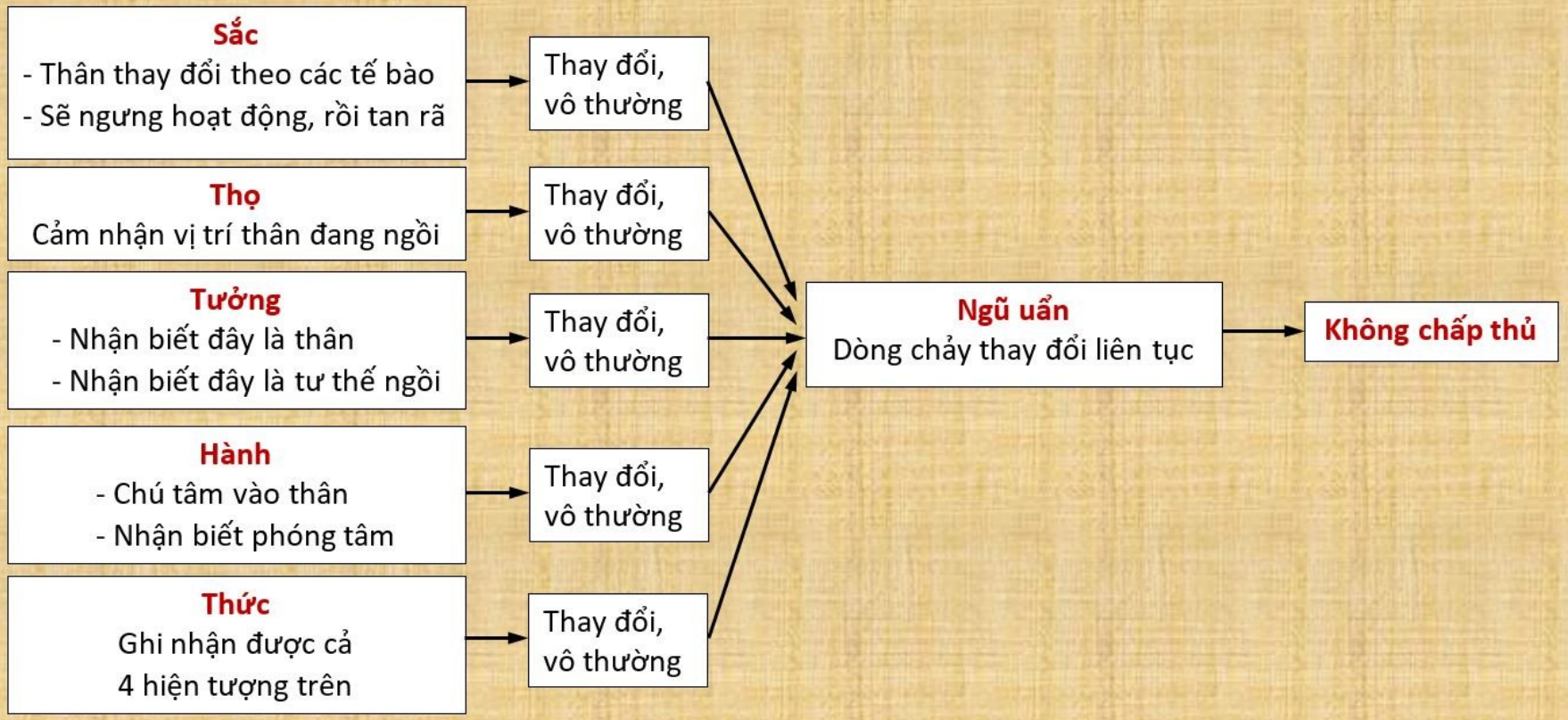
Đau khổ do chấp thủ vào 5 uẩn

Bình Anson, 08/05/2017



Kinh Girimānanda
Dùng thân để quán 5 uẩn vô thường

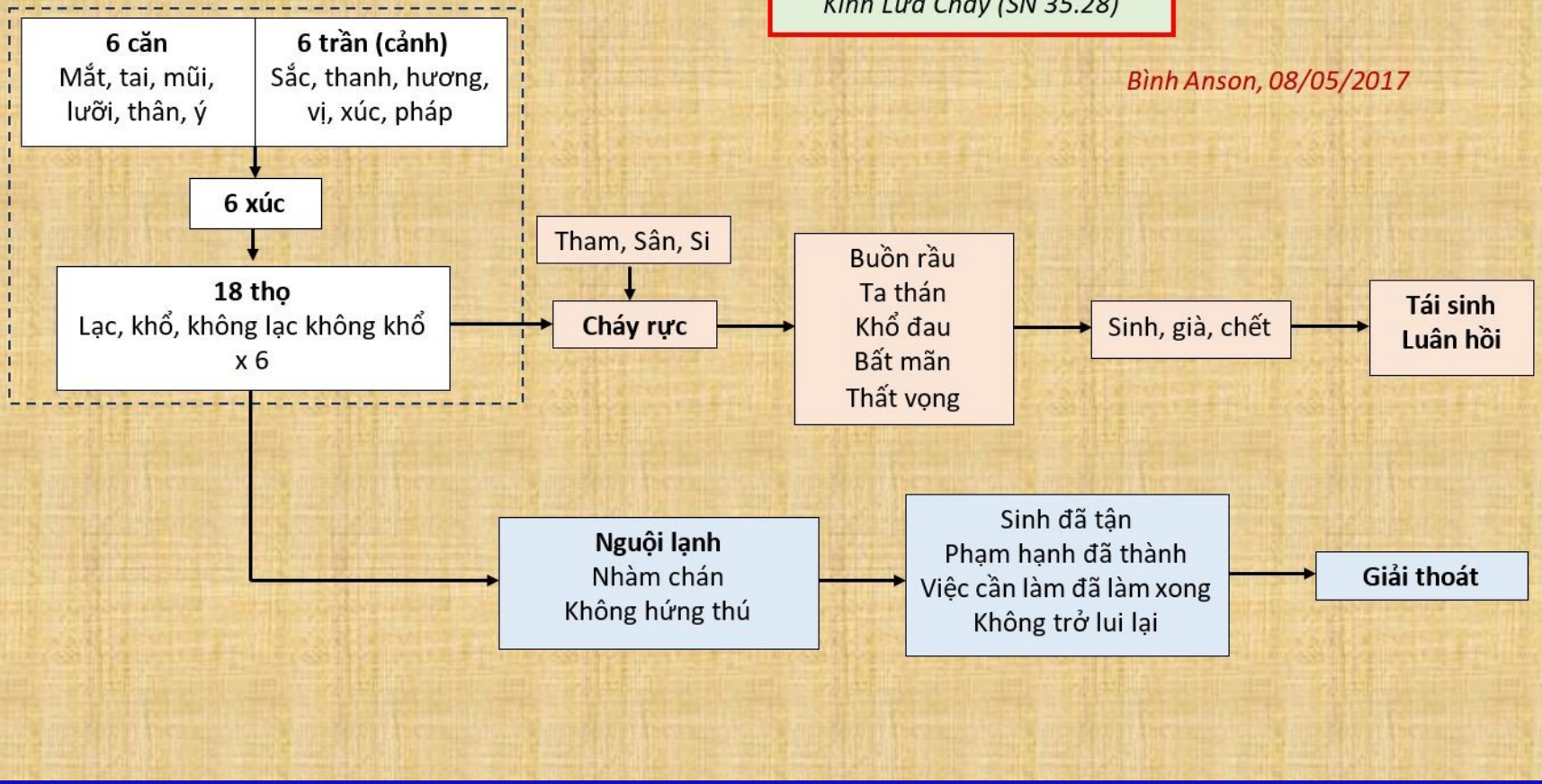
Bình Anson, 06/05/2017



Quán nội, ngoại xứ

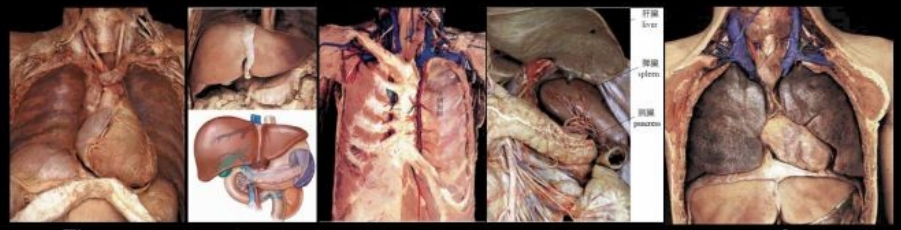
Kinh Lửa Cháy (SN 35.28)

Bình Anson, 08/05/2017



Tóc Lông Móng Răng Da

Thịt Gân Xương Tủy Thận



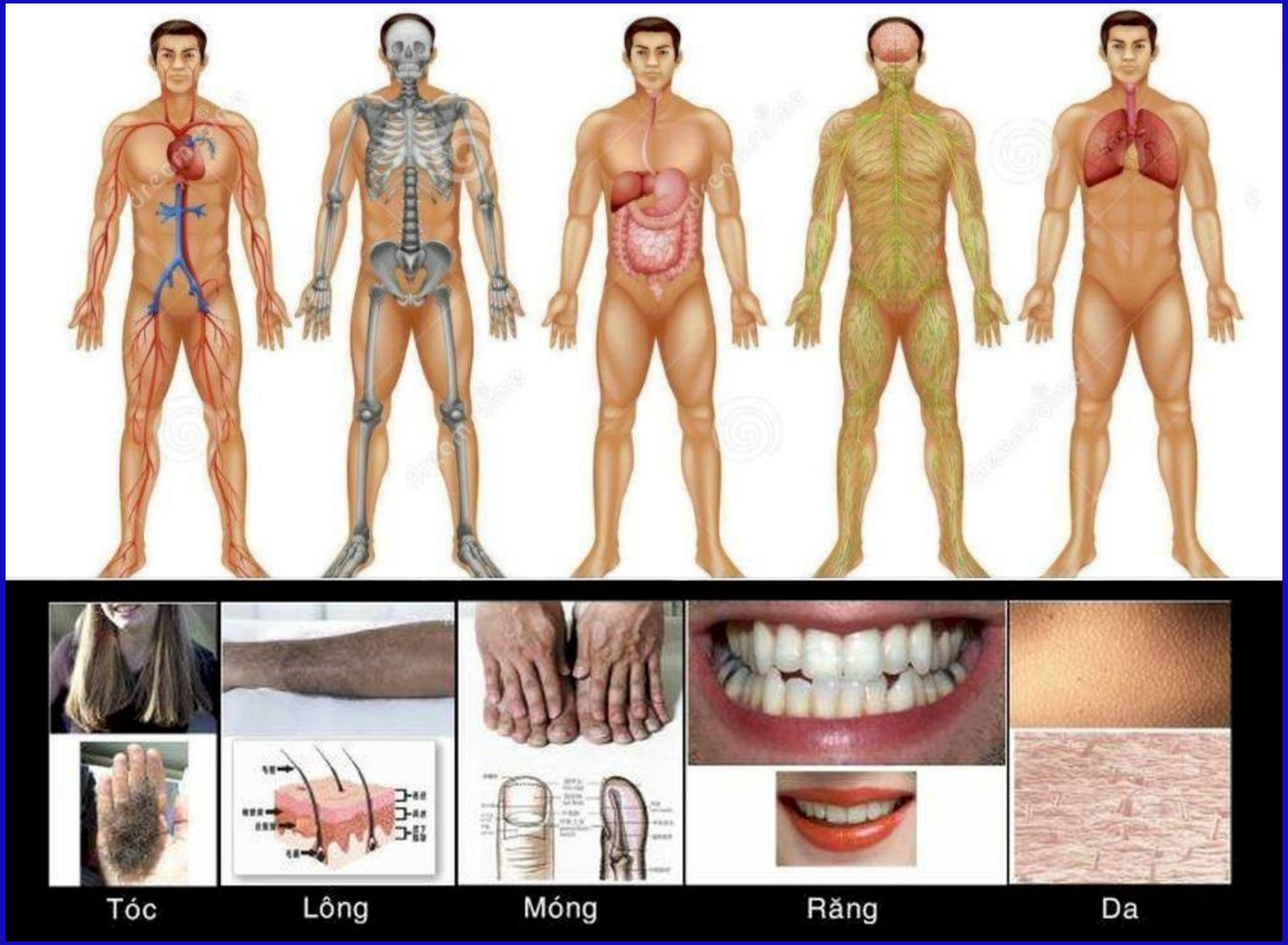
Tim Gan Cách mô Lá lách Phổi

Ruột Màng ruột Vật thực chưa tiêu Phân Não

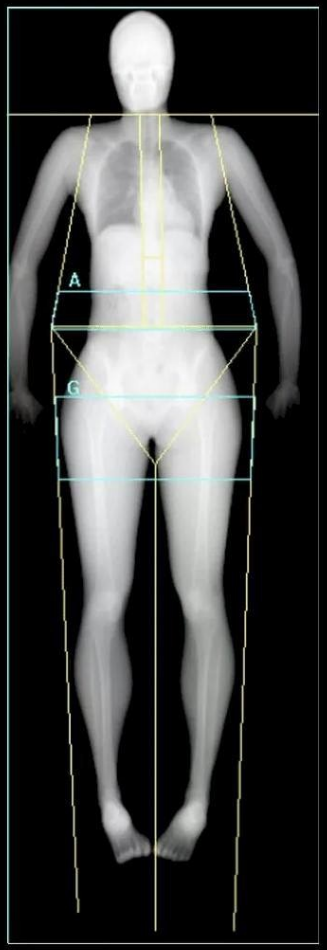
Mật Đàm Mủ Máu Mồ hôi Mỡ

Nước mắt Nước mỡ Nước bọt Nước mũi Nước khớp xương Nước tiểu

Source: http://32parts.com

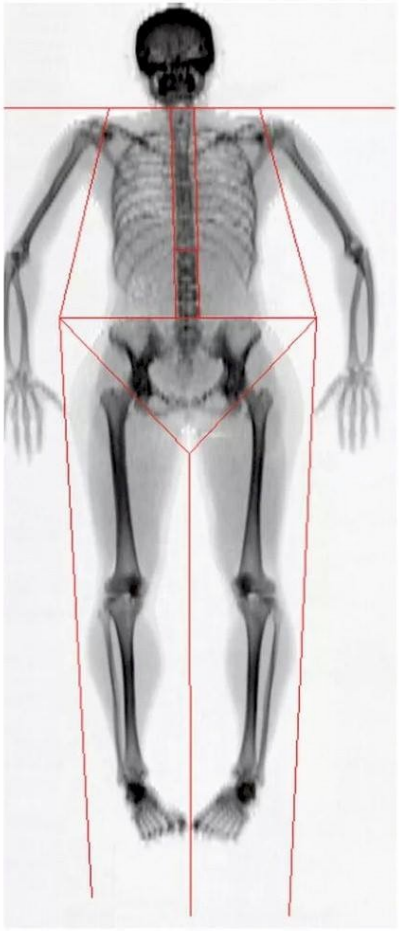

Tóc
Lông
Móng
Răng
Da

QUÉT TOÀN THÂN - BODY SCANNING



DA - SKIN

THỊT - FLESH



XƯƠNG - BONES

Achoo...

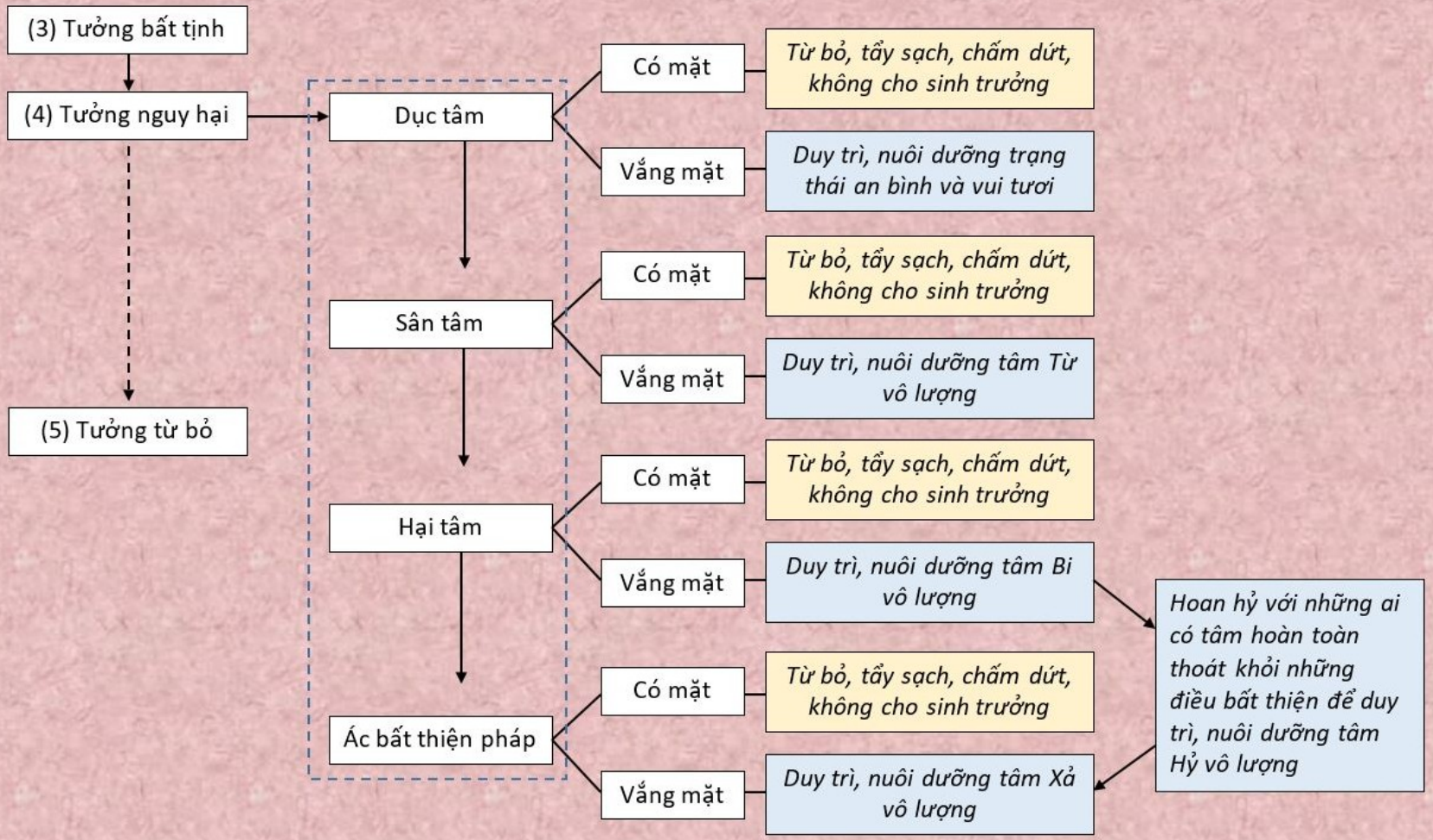
The realization that it is perfectly natural to become sick and experience pain can considerably reduce the stressful mental repercussions of falling ill. – Bhikkhu Ānalayo

Nhận thức được rằng bị bệnh và đau đớn là những gì xảy ra rất tự nhiên có thể giúp giảm thiểu các nỗi căng thẳng tâm thần khi bị bệnh. – Tỳ-khưu Ānalayo

Quán tưởng về Từ bỏ

Bhikkhu Anālayo (2017), Mindfully Facing Disease and Death

Bình Anson, 04/06/2017



(6) TƯỞNG VỀ LY THAM

Hướng tâm về Niết-bàn như là trạng thái giải phóng thoát khỏi mọi ham muốn, xem sự tự do khỏi mọi đam mê và thèm khác dục lạc là thực sự bình an và cao quý.

(7) TƯỞNG VỀ ĐOẠN DIỆT

Chú tâm vào việc đoạn diệt tất cả những ý tưởng sân hận và gây hại, đã được đề cập trong pháp quán tưởng về từ bỏ. Quán tưởng đoạn diệt bổ sung cho quán tưởng ly tham để từ bỏ các ý tưởng tham dục.

(8) TƯỞNG VỀ KHÔNG ƯA THÍCH ĐỐI VỚI TẤT CẢ THẾ GIỚI

Sẵn sàng buông xả và từ bỏ bất kỳ điều gì mà hành giả quen bám víu vào đó, đặc biệt là ý kiến và sở thích, phán đoán và quan điểm của mình. Bằng cách này, tâm được tinh luyện hơn so với hai pháp quán tưởng trước vốn chú tâm đến sự giải thoát khỏi các trạng thái bất thiện hiển nhiên và thô tháo, đó là giải thoát khỏi các ham muốn dục lạc qua sự ly tham và giải thoát khỏi tâm sân hận, gây hại qua sự đoạn diệt.

(9) TƯỞNG VÔ THƯỜNG TRONG TẤT CẢ HÀNH

Tất cả những pháp hữu vi – các hành, đều là vô thường. Nhìn thấy rõ như thế, hành giả không còn chấp thủ vào chúng, buông bỏ chúng, và cảm thấy đủ ghê tởm chúng để rồi tạo đà đưa tâm hướng về pháp vô vi – Niết-bàn.

NIẾT-BÀN

Hướng tâm về Niết-bàn như là một dạng thức tối cao của ly tham, hoàn toàn đoạn diệt mọi sân hận và gây hại, hoàn toàn buông bỏ các pháp bất thiện, và toàn tâm, toàn ý từ bỏ những gì do duyên sinh và luôn đổi thay, vô thường. Một dấu hiệu cho thấy mức độ thành công của bốn pháp quán tưởng nầy là mức độ gia tăng nhận định rõ ràng về các ưu tiên trong cuộc sống của hành giả. Khi hành giả dốc tâm thực hành các pháp quán nầy, những tiến bộ hướng đến giác ngộ trở thành điểm quy chiếu trọng tâm trong mọi sinh hoạt, giao tiếp, và tư duy của hành giả.

10. Niệm hơi thở
Thân, Thọ, Tâm, Pháp

Quán thân:
01. biết hơi thở dài
02. biết hơi thở ngắn
03. cảm nghiệm toàn thân
04. an tịnh thân hành
Quán thọ:
05. cảm nghiệm hỷ thọ
06. cảm nghiệm lạc thọ
07. cảm nghiệm tâm hành
08. an tịnh tâm hành
Quán tâm:
09. cảm nghiệm về tâm
10. làm tâm hân hoan
11. làm tâm định tĩnh
12. làm tâm giải thoát
Quán pháp:
13. quán vô thường
14. quán ly tham

"Thở vô dài, vị ấy rõ biết: 'Tôi thở vô dài', thở ra dài, vị ấy rõ biết: 'Tôi thở ra dài.' Hay thở vô ngắn, vị ấy rõ biết 'Tôi thở vô ngắn'; hay thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: 'Tôi thở ra ngắn.' 'Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô'; vị ấy tập. 'Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

"'Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

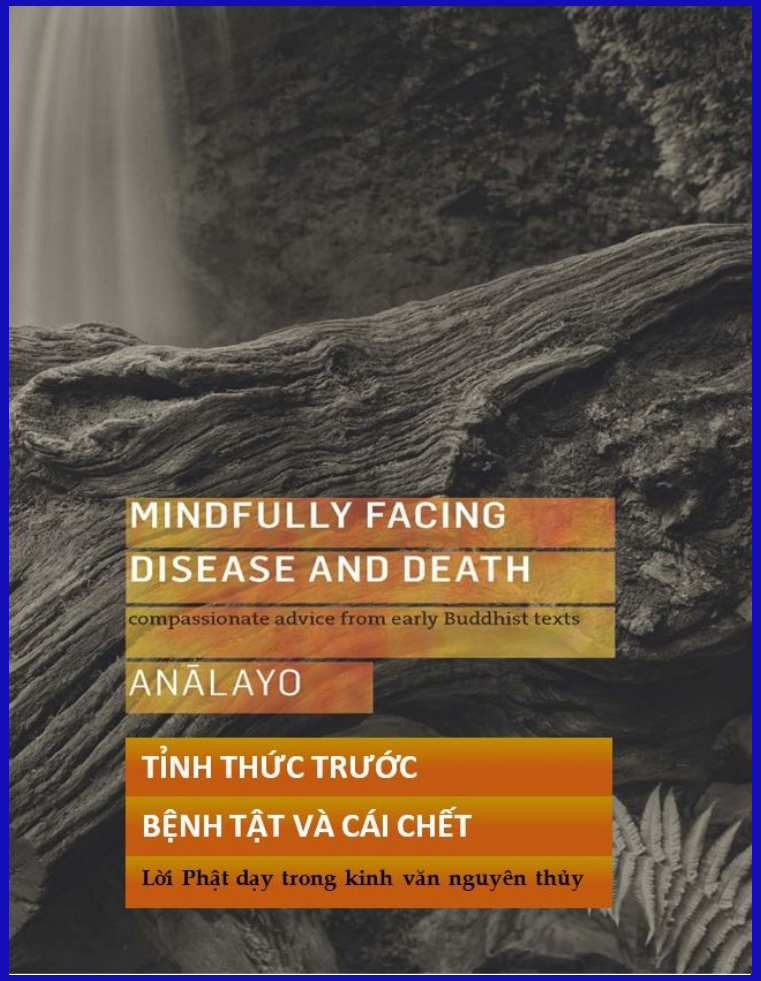
"'Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập.

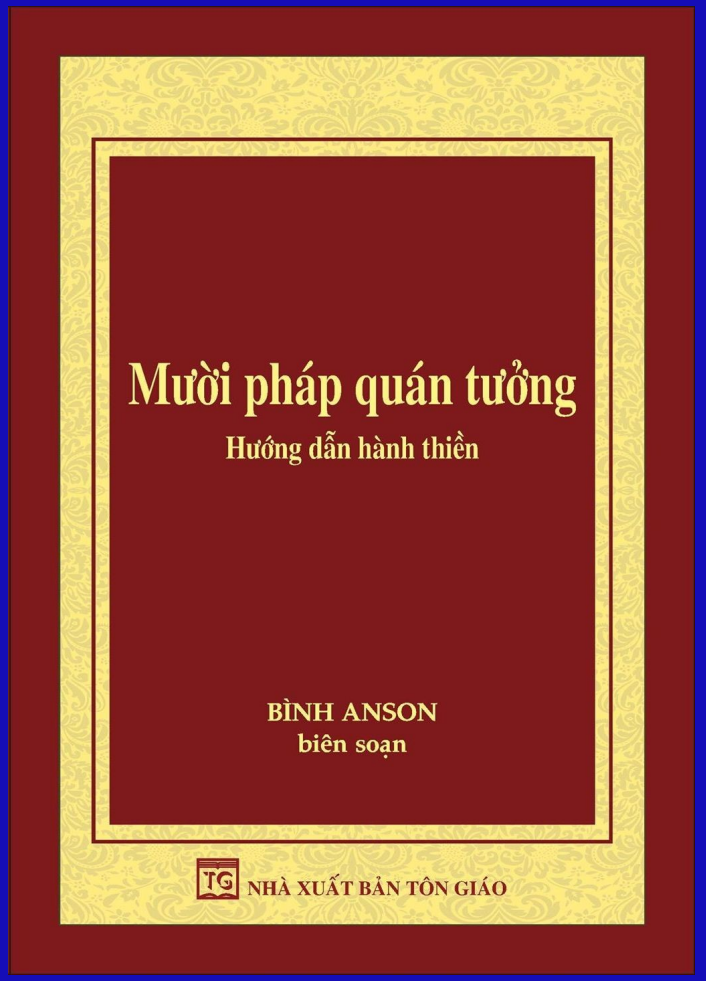
"'Quán vô thường, tôi sẽ thở vô', vị ấy tập. 'Quán vô thường, tôi sẽ thở ra', vị ấy tập. 'Quán ly

Bhante Samadhikusalo
(Dhammaruwan)

The end

Kết thúc


MINDFULLY FACING
DISEASE AND DEATH
compassionate advice from early Buddhist texts
ANĀLAYO
TỈNH THỨC TRƯỚC
BỆNH TẬT VÀ CÁI CHẾT
Lời Phật dạy trong kinh văn nguyên thủy


Mười pháp quán tưởng
Hướng dẫn hành thiền
BÌNH ANSON
biên soạn
NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO